

Hähnchenspieße mit Zitronenmarinade

Die Low Carb Hähnchenspieße mit Zitronenmarinade sind ein vorzügliches Gericht. Das Rezept gelingt entweder am Grill oder in der Bratpfanne.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 12,0 h

Gesamtzeit: 12,4 h



Zutaten

2 Stk.	Hähnchenbrust
1 Stk.	Bio-Zitrone (Schale unbehandelt)
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Zweig	Rosmarin
0.25 TL	Fenchelsamen
2 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Hähnchenspieße mit Zitronenmarinade** die Schale der Zitronen abreiben und den Saft auspressen. Die Rosmarin-Nadeln fein zerhacken, Fenchelsamen zerstoßen. Alle Zutaten mit Oliven und Honig verrühren, salzen und pfeffern. Das Hähnchenfilet in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben und im Kühlschrank mindestens 6 Stunden, besser über Nacht marinieren.
2. Holzspieße 10 Minuten wässern, das Fleisch auf die Spieße stecken. Auf dem vorgeheizten Grill bei mittlerer Hitze beidseitig kurz grillen.

Tipp

Die Hähnchenspieße mit Zitronenmarinade noch zusätzlich mit Zwiebeln und Speck bestücken. Die

Spieße gelingen natürlich auch in einer Bratpfanne.